

## Scenariusz lekcji on-line z w-f

**Typ szkoły:** szkoła podstawowa

**Temat lekcji:** Poznajemy ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.

**Uczestnicy lekcji:** klasy IV

**Przewidywany czas zajęć:** 45 min.

**Cele lekcji:**

**Cele ogólne:**

1. kształtuje prostą sylwetkę

**Cele szczegółowe:**

Uczeń:

1. doskonali własną sprawność,
2. poprawia swoją kondycję,
3. uczeń angażuje się i wykazuje aktywną postawę na zajęciach
4. pozna nowe ćwiczenia korygujące wady postawy
5. uświadamia, jakie choroby wynikają z nieprawidłowej postawy

**Metody:**

1. ruchowa
2. zadaniowa

**Forma pracy:** indywidualna

**Środki dydaktyczne:**

1. sprzęt do odtworzenia filmów i zadań online ( laptop, komputer),
2. pianka, materac do ćwiczeń na podłodze.

## **Przebieg zajęć:**

*Nauczyciel wita uczniów, podaje temat zajęć, prosi o przebranie się w wygodny strój sportowy i informuje uczniów jakiego rodzaju ćwiczeniami będą się dziś zajmować. W tym szczególnym czasie, gdy nie można ćwiczyć na sali, czy boisku nauczyciel proponuje, żeby uczniowie skorzystali z różnych form aktywności fizycznej, jednocześnie pozostając w domu. Uczniowie proszeni są o przygotowanie się przebranie się w strój, rozłożenie materacyka, i aktywny udział.*

### **Część wprowadzająca: (10 min.)**

Rozgrzewka:

*Uczniowie zaczynają od rozgrzewki: (ćwiczą z prowadzącymi)*

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNP5A>

### **3. Część główna: (25 min.)**

*Nauczyciel prosi o wykonanie zadań pochodzących ze wskazanych stron internetowych, które pomogą uczniom spędzić ten czas aktywnie.*

Uczniowie wykonują zadania:

Zakręć kołem i wykonaj co wypadnie: ustalamy że kręcimy 3 razy i 3 razy wykonujemy ćwiczenia.

[www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia](http://www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia)

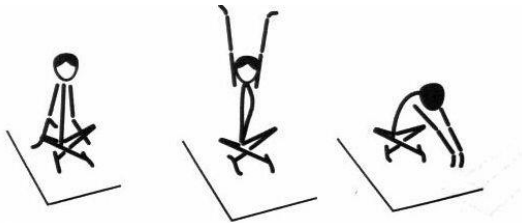
Teraz poćwiczmy waszą sylwetkę by była prosta 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

### **Część podsumowująca: (10 min.)**

*Na zakończenie zajęć prowadzący proponuje kilka wyciszających ćwiczeń.*

Usiądźcie i wykonajcie wdech ze wzniesieniem rąk (pozycja wyjściowa- siad skrzyżny) przodem w górę-wydech ze skłonem tułowia w przód i opuszczeniem rąk. Powtórzcie ćwiczenie 10 razy.



*Nauczyciela zachęca uczniów by zobaczyli jak wygląda piramida aktywności fizycznej, co powinniśmy wszyscy wykonywać, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją.*

<https://ncez.pl/upload/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-1-.pdf>

*Podziękowania za udział w zajęciach.*

#### **Źródła:**

[www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia](http://www.wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia)

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>

<https://ncez.pl/upload/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-1-.pdf>

**Link do strony, z której pochodzi rysunek użyty w scenariuszu:**

<https://wychowaniefizyczne.net/15-cwiczen-oddechowych-ktore-mozesz-wykorzystac-w-czesci-koncowej-lekcji-wychowania-fizycznego/>

Dostęp do wykorzystanych materiałów online: [Przełgądany: 26.08.2020]

Opracowała: Iwona Grabarczyk